



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DE HONDURAS



SECRETARÍA DE TRABAJO Y  
SEGURIDAD SOCIAL

# PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO DE LA PANDEMIA COVID - 19 PARA LAS TERMINALES PORTUARIAS.

SECRETARÍA DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL



Este documento fue realizado con la contribución de la Unión Europea. Su contenido es exclusiva responsabilidad de sus autores y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

Protocolo de bioseguridad por motivo de la pandemia de COVID-19 para las Terminales portuarias. Versión 1.

Tegucigalpa M.D.C., 22 de junio de 2020.

Secretaría de Trabajo y Seguridad Social

# ÍNDICE

I.	Introducción.....	4
II.	Antecedentes .....	7
III.	Precauciones y Medidas específicas para para la seguridad y salud en el lugar de trabajo para las Terminales portuarias. ....	10
IV.	Referencias bibliográficas.....	28
V.	Anexos .....	31

## **I. Introducción**

Le corresponde a la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social la inspección y evaluación de los centros de trabajo, así como velar por el cumplimiento a la legislación y normativa laboral vigente en materia de prevención sobre salud y seguridad de los trabajadores, de manera especial, lo previsto en el Código del Trabajo y el Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales. De igual manera contemplar el cumplimiento de las normativas y recomendaciones de los organismos internacionales relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo, como la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Es por ello, que con la colaboración de la Asociación Hondureña de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional (ASOHMET), el Centro de Investigación y Desarrollo en Salud, Trabajo y Ambiente (CIDSTA) de la Facultad de Ciencias Médicas UNAH y la Maestría en Gestión de la Salud, Seguridad y Ambiente en el Trabajo de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), y con aprobación de la Secretaría de Salud, la Agencia de Regulación Sanitaria (ARSA), la Secretaría de Seguridad y la Policía Nacional de Honduras, se elabora el presente Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID-19 para las Terminales portuarias, el cual, tiene un alcance nacional.

Este protocolo tiene el propósito de evitar y disminuir las consecuencias de la propagación e infección por SARS-CoV-2, en la población trabajadora del país, mediante la implementación de un conjunto armonizado de medidas de prevención y control del virus. Es importante, que se establezcan las condiciones de seguridad y salud, en que se deben desarrollar las actividades labores en las organizaciones, los centros y lugares de trabajo, sin perjuicio de las reglamentaciones adicionales que se establezcan para cada actividad económica y profesión u oficio, en particular.

Para los efectos de aplicación de este protocolo, se entenderán como medidas de prevención en los centros y lugares de trabajo todas aquellas que permitan el cumplimiento de los siguientes objetivos:

- a) Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todas las actividades económicas y en todas las organizaciones, centros y lugares de trabajo.
- b) Garantizar el desarrollo de programas permanentes de seguridad y salud en el trabajo, encaminado a proteger y mantener la salud de los trabajadores y el adecuado funcionamiento de sus actividades.
- c) Observar en todas las actividades económicas, las disposiciones legales referentes a normas y medidas de seguridad y salud aplicables.
- d) Adoptar medidas apropiadas para informar, proteger, fomentar y promocionar la salud de los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo; difundiendo entre los trabajadores los instructivos y las medidas de prevención y control que se emitan y adopten sobre la COVID-19.
- e) Realizar programas de capacitación sobre los riesgos a los que se encuentra expuestos los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo, haciendo énfasis en las medidas de prevención y control biológicas.
- f) Cumplir las disposiciones de este protocolo, así como las normas, reglamentos, manuales e instructivos que se creen para la prevención de la COVID-19.
- g) Utilizar y mantener activos los sistemas y programas de seguridad y salud en el trabajo, utilizados para la prevención de riesgos profesionales, en especial los biológicos.
- h) Mantener comunicación permanente con el Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (SINAGER), la Secretaría de Salud, el Instituto Hondureño de Seguridad Social, la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social, hospitales y clínicas públicas y privadas para establecer y aplicar las medidas preventivas para el cuidado de la seguridad y, en especial, las relacionadas con la COVID-19.
- i) Establecer los mecanismos de comunicación necesarios con las instancias públicas y privadas, que garanticen la participación activa y efectiva en las estrategias de vigilancia en salud y epidemiológica, nacional e internacional.

Es importante señalar, que las repercusiones de la pandemia y, especialmente, de una de sus más importantes medidas epidemiológicas, que es el aislamiento social, a través del confinamiento (cuarentena), tiene consecuencias considerables y un alto impacto en

la economía. Desde los altos costos para suplir las necesidades en salud, y la paralización parcial o total de la actividad productiva y de servicios, que afecta desde los centros de trabajo formales hasta las actividades de la economía no formal, que en el país representa alrededor del 70 % de los trabajadores.

Como consecuencia, un alto porcentaje de los 4 millones de personas ocupadas en el país, se encuentra o encontrará en una alta probabilidad de perder sus ocupaciones laborales o que estas se vuelvan más insalubres, inseguras y hasta precarias.

Es por ello que la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social, cumpliendo su función de velar por la salud de todos los trabajadores a nivel nacional, reconoce la importancia de brindar asesoría y apoyo a trabajadores, organizaciones, centros de trabajo a enfrentar los inmensos retos que significa garantizar el equilibrio entre la salud y el trabajo.

Este protocolo se estructura en cinco apartados, que comienzan con antecedentes sobre el agente viral SARS-CoV-2 y la pandemia por COVID-19, además de recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica basada en la triada ecológica. En el apartado precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el trabajo se detallan las principales medidas a considerar de manera general y específica para las actividades de las Terminales portuarias. En el apartado referencias bibliográficas, se brindan las fuentes de información científicas y técnicas consideradas como relevantes en el tema. Por último, en el apartado de anexos, se presenta infografías de utilidad para reforzar los contenidos, la puesta en práctica y la ejecución del protocolo.

Este protocolo, al igual que los específicos para los otros rubros económicos, se ha preparado corto tiempo, por lo que se agradece de manera especial, a la Delegación de la Unión Europea en Honduras, quien mediante el programa EUROEMPLOO apoyó decididamente este esfuerzo de gran valor científico y técnico

## II. Antecedentes

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se conocen 7 coronavirus patógenos, que, por lo general, causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. Los dos más conocidos por sus consecuencias sobre la salud, son los que provocaron las epidemias de Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) en el 2002, con alrededor de 8096 muertes reportadas y un 10 % de letalidad y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) en el 2012, con alrededor de 2494 muertes y un 35 % de letalidad.

En diciembre de 2019, fue reportado en la ciudad china de Wuhan, un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2 que ha provocado que la OMS decrete la primera pandemia mundial por una enfermedad desde principios del siglo XX, en que se desarrolló la llamada Gripe española.

Las consecuencias de la pandemia dependen de las características del SARS-CoV-2, incluyendo de la magnitud y eficacia de su propagación entre las personas, las formas clínicas de presentación de los casos y las medidas médicas, epidemiológicas, sociales, políticas, económicas, entre otras, que estén disponibles para controlar el impacto del virus. El SARS-CoV-2 representa una seria amenaza no solo para la salud individual, sino en especial para la salud pública.

La probabilidad de enfermar dependerá, en gran medida, de la exposición. Por esta situación, se considera que para las personas en general, el riesgo se considera bajo. Sin embargo, existirán personas con un mayor riesgo de infección, y en ese grupo, están las personas que trabajan, sus contactos más cercanos incluyendo sus familiares.

Los datos sobre casos confirmados, muertes y tasa de letalidad por SARS-CoV-2, se modifican constantemente, y Honduras no es la excepción.

Las vías de transmisión, exposición y contagio del SARS-CoV-2, son en la actualidad suficientemente conocidas, por lo que las medidas para prevenir las mismas y evitar la enfermedad deben ser consideradas esenciales para el control de la pandemia.

## **Recomendaciones Generales para Romper la Cadena de Trasmisibilidad Epidemiológica.**

### 1. Sobre el agente:

- a) Evaluación y control de la presencia del virus.

### 2. Sobre el ambiente:

- a) Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).
- b) Evitar de contactos entre personas.
- c) Evitar de contacto con objetos o superficies de forma innecesaria.
- d) Lavado y desinfección periódica de objetos o superficies que son de uso frecuente: llamadores, escritorios, punto de trabajo, herramientas manuales, controles, teléfonos, etc.

### 3. Sobre el huésped u hospedero:

- a) Determinación y aislamiento de personas con factores de riesgo por edad o condiciones de salud previas.
- b) Determinación y aislamiento de personas que convivan con personas que presenten los factores de riesgo principalmente personal médico de primera línea en atención a pacientes de COVID-19.
- c) Determinación y aislamiento de sospechosos de infección siguiendo las normas para tal fin las normas de la Secretaría de Salud de Honduras
- d) Comunicación y sensibilización sobre las medidas de protección y prevención.
- e) Educación y formación sobre las medidas de protección y prevención.
- f) Creación y fortalecimiento de competencias sobre bioseguridad y gestión de riesgos biológicos.



- g) Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre la necesidad de utilizar los servicios de salud ante la sospecha de síntomas o signos de SARS-CoV-2.
- h) Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación del Equipo de Protección Personal, cambio frecuente y lavado de la ropa).
- i) Entrega y uso de los Equipos de Protección Personal adecuados. (protección de ojos, nariz, boca, manos, piel):
  - Protección ocular (gafas, lentes, espejuelos, caretas).
  - Boca y nariz (mascarilla, tapaboca, nasobuco).
  - Manos (guantes).
  - Piel (ropa adecuada)
  - En caso de personal expuesto al público utilizar un nivel de protección respiratoria superior, incluyendo respiradores N95 o equivalentes (ej. mascarillas quirúrgicas).
- j) Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).

#### 4. Detección de sospechosos y enfermos:

- a) Referir a evaluación médica todo caso de síntomas de resfriado, fiebre, tos, etc., para valoración adecuada de cada caso, tratamiento y recomendación de aislamiento y seguimiento epidemiológico si aplica, el cual lo realizará la Secretaría de Salud por medio de el epidemiólogo asignado a cada región del país.

### **III. Precauciones y Medidas específicas para para la seguridad y salud en el lugar de trabajo para las Terminales portuarias.**

#### **Medidas a realizar en el reintegro laboral y la evaluación periódica de la seguridad y salud de los trabajadores.**

Para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, empleadores y clientes de las diferentes actividades económicas del país, y en apego a la legislación y normativa sobre las obligaciones laborales, en especial las relacionadas con seguridad y salud en el trabajo, y de manera específica, las relativas a los agentes biológicos en los ambientes de trabajo. Toda organización o centro de trabajo deberá adoptar medidas preventivas en relación al riesgo por agentes biológicos, previo a la reactivación de operaciones, y en los casos de reintegro laboral de sus trabajadores. Según lo estipulado en el Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales:

- Todo trabajador deberá someterse a reconocimiento médico como requisito indispensable de ingreso al trabajo y durante éste, a solicitud del empleador o por orden de la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social.
- Es necesaria la comprobación del estado de salud, entrevista sobre contactos y exámenes médicos (en casos específicos indicados por el personal de salud) para el reintegro laboral y evaluaciones periódicas.
- Debe de existir un registro adecuado de enfermedades profesionales y enfermedades relacionadas con el trabajo que afectan la población trabajadora de la empresa.
- Deben de llevarse a cabo actividades de vigilancia epidemiológica de enfermedades profesionales y relacionadas con el trabajo.
- Todo trabajador debe de contar con una Historia Clínica Ocupacional, con sus respectivos exámenes de control clínico y biológico.
- El empresario o responsable designado, deberá conservar esta documentación a disposición de la autoridad competente.

Las comprobaciones del estado de salud, tendrán dos momentos importantes:

**Examen de reintegro:** se entiende, como la evaluación médica que se le realiza al trabajador al reintegrarse a sus actividades laborales en la organización o centro de trabajo, luego de haberse suspendido las mismas por motivo de la pandemia de COVID-19. El examen consistirá en:

- Evaluación clínica, que especialmente establecerá la presencia de síntomas y signos de COVID-19.
- Interrogatorio con el objetivo de evaluar el contacto del trabajador con casos sospechosos o enfermos de COVID-19, en especial, en los últimos 20 días.
- Los resultados del examen de reintegro deben de ser entregados por el trabajador en su organización o centro de trabajo, el primer día de su reincorporación. Este documento debe ser archivado por el empleador, como prueba del cumplimiento de la presente medida y puede ser solicitada por las autoridades de trabajo nacionales.

**Evaluación periódica:** se entiende, como la evaluación que se le realiza al trabajador de manera periódica, en diferentes momentos del día, en especial, en el momento de tomar el transporte hacia la organización o centro de trabajo, y en el momento de la entrada a las instalaciones de trabajo. Para la realización de la evaluación, toda organización o centro de trabajo, deberá:

- Establecer un área de tamizaje / cribaje / triaje y una persona responsable, debidamente entrenada, para realizar la toma de la temperatura corporal, con un termómetro clínico digital infrarrojo o láser mediante la técnica adecuada.
- Preguntar brevemente al trabajador lo siguiente:
  - Percepción de su estado de salud física (Bien, Regular, Mal).
  - Presencia de algún síntoma relacionado con COVID-19.
  - Contacto estrecho con personas sospechosas de COVID-19 (al menos, con síntomas respiratorios).

Estas evaluaciones pueden también realizarse, por decisión de la organización o centro de trabajo, en otros momentos de la jornada laboral. Los trabajadores que presenten temperatura por encima de 37.5°C y/o refieran algún síntoma relacionado con COVID-19, se les considerará como casos sospechosos y no podrán ingresar a la organización o centro de trabajo, o tendrán que abandonar el mismo.

Se debe de proceder al adecuado aislamiento del trabajador, mientras se establecen las medidas para su remisión al servicio de salud de la empresa o los centros de salud correspondientes establecidos por las autoridades. La organización o centro de trabajo, deberá disponer de un registro de los resultados de las evaluaciones periódicas, donde al menos se contemple:

- Nombres y apellidos del trabajador.
- Temperatura corporal, en cada ocasión medida.
- Presencia de síntomas de COVID-19.
- Cualquier otra observación de interés para el seguimiento y control de la seguridad y salud de los trabajadores.

Este documento debe ser archivado por el empleador, como prueba del cumplimiento de la presente medida y puede ser solicitada por las autoridades de trabajo nacionales.

## **A. Medidas generales.**

Existen al menos 7 medidas de cumplimiento general, que deben ser establecidas para todas las actividades económicas.

### **1. Distanciamiento o aislamiento de personas.**

Sensibilización sobre el manteniendo de las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros). Creación de estrategias para el uso de lugares o áreas comunes, de reunión o concentración de personas.

### **2. Normas de etiqueta respiratoria.**

Son un conjunto de medidas recomendadas para evitar transmisiones respiratorias de agentes biológicos. Las medidas son:

- Toser y estornudar cubriéndose la nariz y la boca con el ángulo interno del codo flexionado (fosa del codo o cubital).
- Utilizar pañuelos o toallas desechables, y desecharlos tras su uso.
- Depositar los pañuelos o toallas desechables en recipientes con este fin, con tapas de pedal.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos de manera innecesaria.
- Lavarse y desinfectarse las manos antes y después de tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- Lavarse las manos de manera frecuente, en especial cuando se han manipulado objetos o se ha tenido contacto con superficies.
- Conversar manteniendo distancias de seguridad, en especial cuando se realice con personas con síntomas respiratorios.
- Evitar entrar en contacto con personas sospechosas o con síntomas y signos respiratorios.
- Evitar lugares o espacios con aglomeraciones de personas.
- Informar y buscar ayuda médica si se presentan síntomas o signos respiratorios o si se ha estado en contacto directo con personas sospechosas o con síntomas respiratorios.
- Informar sobre la presencia de personas sospechosas o con síntomas respiratorios, en especial en lugares y centros de trabajo.

### **3. Lavado de manos.**

Capacitación sobre la técnica adecuada para el lavado de las manos. Por lo general, se recomiendan la técnica establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). (Ver Anexo I)

La duración mínima es de un (1) minuto:

- Mojar las manos con agua y jabón.
- Enjabonar muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas.
- Aclarar bien los restos de jabón y si es necesario, repetir el proceso.
- Secar adecuadamente las manos con una toalla de papel.

El lavado y desinfección debe de ser frecuente, mientras desarrollan la actividad laboral. La frecuencia debe de ser establecida de acuerdo al tipo de actividad.

Capacitación sobre los productos adecuados para el lavado y desinfección de las manos (agua y jabón, alcohol con glicerina, alcohol gel).

Estos productos deben de ser suministrados por la persona responsable, empleador o patrono. Los centros y puestos de trabajo deben contar con instalaciones para el lavado de manos que dispongan de agua y jabón, dispensadores de alcohol en gel o en glicerina.

El lavado de las manos se realizará de manera obligatoria, antes de colocarse el EPP y después de su retirada. Cuando las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos con base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas se hará con agua y jabón antiséptico. La utilización de guantes nunca exime de realizar un correcto lavado de las manos luego de su retirada. Las uñas deben estar cortas y bien cuidadas.

Lavarse o desinfectarse las manos deberá de ser una medida necesaria en las siguientes situaciones:

- Luego de toser o estornudar.
- Antes y después de tocarse o sonarse la nariz.
- Antes y después de utilizar cualquier medio de transporte, en especial si es colectivo o público.
- Antes y después de visitar lugares públicos.
- Antes y después de manipular objetos, desechos sólidos o líquidos, dinero.
- Antes y después de tocar animales o personas.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de utilizar los servicios sanitarios.
- Antes y después de la realización del trabajo.
- Durante la realización del trabajo, la frecuencia dependerá del lugar de trabajo y el tipo de actividades y tareas que se desarrollan. Estará definida en cada organización o centro de trabajo.

#### **4. Limpieza y desinfección de objetos y superficies.**

Aseguramiento de una correcta limpieza de los objetos y las superficies. El procedimiento de limpieza y desinfección de objetos y superficies relacionados con el trabajador se realizará de acuerdo con la manera habitual de limpieza y desinfección del centro de trabajo. Garantizando que la frecuencia esté relacionada con el uso de los mismos. Luego de la limpieza y desinfección los mismos deben de quedar sin humedad.

Para la limpieza y desinfección se pueden emplear toallas con desinfectante, agua y jabón o los detergentes y desinfectantes que de manera habitual se encuentran autorizados para tal fin (con efecto viricida) y para las superficies se utilizará material textil desechable.

La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias, desde adentro hacia afuera.

- Se debe de evitar en lo posible el uso de escoba en áreas de mayor riesgo.
- Se utilizarán técnicas de doble cubo (ver anexo 8).
- El material utilizado que sea desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.

Las superficies se deben limpiar con soluciones recomendadas por los organismos internacionales y comprobada su eficacia contra SARS-CoV-2. Dentro de las recomendaciones están:

- a. Para objetos personales (pantallas, teléfonos, tabletas)
  - i. Utilice una solución de alcohol al 70% al menos, rocíe y deje secar al aire o frote con un paño y deje secar al aire.
- b. Para SUPERFICIES de trabajo, pisos, paredes, puertas, escritorios y otras:
  - i. Utilice una solución de cloro de uso doméstico (al 5%) diluida de la siguiente manera: Cuatro cucharaditas de cloro por litro de agua, rocíe o frote y deje actuar por al menos 10 minutos.

- ii. Utilice amonio cuaternario al 5% de dilución, siga las instrucciones de cada proveedor para su dilución en caso de ser más concentrado. Espere al menos 10 minutos para que actúe.
  - iii. Utilice el peróxido de hidrógeno uso comercial al 3% deje actuar por al menos 5 minutos.
- c. Para todo producto utilizado en limpieza de superficies y desinfección de SARS-CoV2, se debe consultar las indicaciones de uso ya que la concentración de los componentes activos puede variar de presentación industrial al doméstico y de marca en marca.

## **5. Manipulación y uso de Equipo de Protección Personal (EPP).**

Capacitación sobre el uso y manipulación (puesta y retirada) de los EPP. Los EPP de un solo uso o los desechables, debe de ser eliminado bajo los estándares establecidos para evitar la contaminación cruzada de otros sitios, objetos, productos o superficies.

## **6. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.**

En las organizaciones o centros de trabajo donde esté conformada y en funcionamiento la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad, esta debe de jugar un rol fundamental durante la implementación de las medidas por SARS-CoV-2. Es imprescindible que se establezcan un sistema de vigilancia y control sobre el acatamiento y el cumplimiento de todas las medidas, directrices, normas, orientaciones y otras que se dispongan dentro de la organización o centro de trabajo.

Es necesario que las organizaciones o centros de trabajo que disponen de servicios de atención en salud, extremen las medidas de detección de sospechosos y enfermos. El personal de salud debe de estar debidamente capacitado para el abordaje de personas sospechosas o enfermos por SARS-CoV-2 según los protocolos y estándares establecidos en el país y en su defecto, en la organización o centro de trabajo.



## **7. Vigilancia en salud o epidemiológica.**

Si la organización o centro de trabajo dispone de un programa o plan de vigilancia, debe de considerar las medidas necesarias para adaptarlo a las regulaciones y orientaciones que garanticen la comunicación constante con las autoridades e instituciones responsables.

### **B. Medidas específicas.**

Existen escenarios críticos donde es necesario cumplir y extremar algunas medidas de prevención específicas independientemente de la actividad económica que desempeñe la persona. Estos escenarios son los siguientes:

#### **1. Salida y Entrada a la vivienda.**

Instruir a los trabajadores a que adopten las medidas en el hogar recomendadas:

- No portar objetos innecesarios como joyas: reloj, anillos, cadenas, pulseras, etc.
- Usa la mascarilla al salir de tu casa que cubra la boca y nariz completamente.
- Al llegar a casa es importante ingresar descalzo y sin ropa y dirigirse directamente a realizar una limpieza y desinfección corporal. Es importante que la higiene corporal, incluya el pelo.
- Retirar el calzado y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- Retirar todos los objetos personales (celular, lentes, llaves, dinero) y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- Retirar, desinfectar y desechar o guardar los Equipo de Protección Personal (EPP) utilizando las técnicas adecuadas. En el caso de desechar EPP como mascarillas o guantes, deben de seguirse las técnicas adecuadas.
- Desvestir y colocar la ropa en un cesto con tapa para su lavado y desinfección.

#### **2. Transporte Vivienda al Trabajo Proporcionado por el Centro de Trabajo.**

- Previo a que el trabajador suba al vehículo de transporte se deberá realizar una toma de temperatura con termómetro clínico digital infrarrojo sin tener contacto con el trabajador, (la temperatura aceptable registrada debe ser menor a 37.5 °C). De presentar 37.5 °C o más se deberá avisar a los encargados de la vigilancia

epidemiológica para que se prosiga con el aislamiento y los procesos de remisión a la atención médica, además no se le permitirá el ingreso al vehículo de transporte.

- El interior del bus deberá estar limpio y ser desinfectado antes del inicio de cada viaje y el ingreso de los trabajadores y una vez haya finalizado la jornada de transporte y la unidad esta nuevamente vacía se debe realizar la limpieza y desinfección utilizando sustancias aprobadas.
- Todos los trabajadores deberán utilizar mascarilla que cubra boca y nariz.
- Viajará un trabajador por asiento, ocupando el 50% de la capacidad del medio de transporte, solo se permitirá más de un trabajador por asiento si la empresa cumple con protocolos de seguridad más rigurosos como el uso de mascarillas quirúrgicas y como complemento caretas para cobertura facial tipo reutilizables, las caretas deben ser asignadas para uso exclusivo del trabajador y no deberá permitirse el intercambio de este equipo entre el personal. El trabajador será capacitado para limpiar su careta de forma adecuada y deberá mantener limpia la misma al momento de usarla.
- En el punto de espera de bus, el trabajador deberá respetar la distancia de 1.5 a 2 metros, usando mascarilla en todo momento que cubra boca y nariz.
- Proporcionar a la entrada del bus el gel de manos a los pasajeros.
- El personal deberá evitar establecer conversaciones dentro del bus. Las conversaciones dentro del autobús estarán restringidas y limitadas a razones de suma importancia y estrictamente necesario.
- Cada vehículo de la empresa debe tener un spray con alcohol o toallitas para limpiar los vehículos, las partes del vehículo que se deben limpiar y desinfectar después de cada uso: timón, palanca de cambios, botones de aire acondicionado, llaves, cambio de señales, persianas, asientos, botones de radio, botones luminosos, cinturones de seguridad, indicador de señal de emergencia, manijas interiores y exteriores y otros que están en contacto frecuente con personas.
- Mantener el interior del vehículo ventilado con las ventanas abiertas, evitar usar el aire acondicionado con ventanas cerradas mientras conduce.

- En el interior del bus se colocará información sobre buenas prácticas de higiene y cuidado personal, así como las cosas que no se deben hacer durante el traslado.
- En caso de no contar con sistema de transporte proporcionado por la empresa se deberán tomar las medidas necesarias según los protocolos de transporte público.
- La responsabilidad de la limpieza de autos personales recae sobre el dueño del auto, a quien se le sugiere higienizar el auto con alcohol al 70% u otros químicos aprobados para limpieza y desinfección interna de autos sin daños para el usuario y que eliminen el virus SARS-CoV-2

### **3. Entrada y Salida de la organización o centro de trabajo.**

- Toma de temperatura de todo el trabajador o prestador de servicios de terceros, proveedor etc., que llegue al centro de trabajo. Se debe utilizar un termómetro clínico digital infrarrojo para evitar el contacto con el trabajador al que se le toma la temperatura. En caso de que la persona que dio un registro alto de temperatura haya venido agitada o asoleada, aislarla por 10 minutos y volver a tomar la temperatura.
- El trabajador que presente temperatura mayor a 37.5 °C, debe ser referido para revisión médica siguiendo los flujogramas de acuerdo a cada caso (proveedor, trabajador de la empresa, extranjero, etc.), informando a la persona responsable del seguimiento.
- Dejar bolso, carteras, llaves y otros objetos personales que no se necesiten durante el día en un lugar designado.
- Evitar el contacto con personas al saludar.
- No tocar ninguna superficie innecesariamente.
- Lavarse las manos con agua y jabón de manera adecuada al entrar a la organización o centro de trabajo o usar alcohol en gel al 60% mínimo.
- Desinfección de zapatos para todo trabajador, proveedor, inspector, extranjero, etc., que ingresa a las instalaciones (posta de seguridad, portón o puerta de acceso) y esto es a través de aspersion de plantillas del zapato o disposición de pediluvios con productos químicos que garanticen la eliminación del virus.

- En las zonas de ingreso a instalaciones deben de mantenerse tapetes sanitarios o recipientes con solución de cloro u otro químico aprobado por las autoridades en salud que sean efectivas contra el SARS-CoV-2 y que cubran la plantilla de los zapatos de los trabajadores que ingresen o rocío de plantillas de zapatos. Se debe de cambiar el agua al menos cada 24 horas y si está visiblemente sucia.
- En caso de tripulantes o pasajeros que desembarquen estos deberán seguir las mismas medidas implementadas por la Terminal Portuaria como ser:
  - Uso de mascarilla que cubra nariz y boca.
  - Permitir la toma de temperatura.
  - Higienización/limpieza de manos.
  - Mantener el distanciamiento en presencia de trabajadores de la terminal.
  - Evitar el contacto físico.
  - Respetar las normativas implementadas en la Terminal Portuaria en las diferentes áreas y edificios.

#### **4. Entrada, salida y permanencia en el lugar de trabajo.**

- Únicamente se deben presentar a los sitios de trabajo los trabajadores indispensables para realizar las tareas respectivas.
- Lavarse las manos antes de comenzar labores y con la frecuencia que sea necesaria para mantenerlas limpias o uso de alcohol en gel para manos mínimo al 60 %.
- Evitar saludos que impliquen el contacto físico.
- Quedan canceladas temporalmente las visitas de cortesía y educativas. Se exceptúan aquellas visitas regulatorias para vigilancia de cumplimiento de protocolos por pandemia del COVID-19.
- Evitar la aglomeración de trabajadores al momento de ingresar a las instalaciones, guardando distancia de 1.5 metros a 2 metros entre cada una.
- Solicitar a los proveedores de insumos que al momento de ingresar al establecimiento se limite el ingreso a 2 personas.

- Obligatorio el uso de equipo de protección personal antes de ingresar a las instalaciones incluyendo la mascarilla.
- Llenar cuestionario de control de visitas a instalaciones a todo el personal visitante (Proveedores, trabajadores temporales, contratistas entre otro personal que visita las instalaciones).
- El trabajador debe desinfectar las partes internas de su vehículo, maquinaria, o equipo asignado con las que pasa en mayor contacto: timón, llaves, palancas, cierre de puertas, etc., usando el desinfectante que elimine el SARS-CoV-2.
- Los trabajadores que permanezcan en oficinas, deberán mantener limpia su área de trabajo y contar con acceso a desinfectantes efectivos contra el SARS-CoV-2.
- Los trabajadores de áreas de mantenimiento deberán usar su equipo de protección personal habitual, además de la mascarilla cuando estén con otras personas.
- Todo personal externo que ingrese a realizar actividades concernientes a tramites de importación o exportación, trámites legales o cualquier trámite dentro de las instalaciones deberá cumplir con las medidas de bioseguridad estipuladas por la empresa, usando su equipo de protección personal propio de la actividad, así como el uso de mascarilla y el cumplimiento de las normas internas.

## **5. Instalaciones Sanitarias y de Servicio.**

- Habilitar accesos para lavado de manos en zonas donde es difícil acceder o queda distanciado un lavamanos equipado con agua y jabón.
- Utilizar las instalaciones, respetando las indicaciones de distanciamiento.
- Establecer los controles administrativos en relación con horarios, que faciliten a los trabajadores realizar lavado de manos antes y después de sus recesos.
- Disponer de los insumos y medios para el adecuado lavado y desinfección de las manos, incluyendo jabón líquido o gel con un contenido de alcohol del 60% al 95%.

- Disponer de elementos gráficos con información ilustrativa sobre la técnica correcta de lavado y desinfección de las manos, el uso adecuado del Equipo de Protección Personal.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal.
- Establecer un sistema de limpieza y desinfección con la calidad y frecuencia necesarias para garantizar que las instalaciones, objetos y superficies sean seguros de utilizar. La frecuencia deberá estar relacionada con el uso de las instalaciones.
- Garantizar un cuidado de la limpieza y el uso adecuado de las instalaciones sanitarias y de servicio.
- Los trabajadores de las organizaciones o centros de trabajo encargados del área de aseo deberán utilizar guantes de hule destinados para ese fin, recordando lavarse las manos y secarlas antes de colocarse los guantes, también deberán usar mascarillas que cubran boca y nariz.
- Se debe designar un área específica para guardar guantes y otros utensilios, evitando quedar en el área de los sanitarios.
- El Equipo de Protección Personal debe desinfectarse si es reutilizable o desecharse después de cada ciclo de uso.
- Deberá capacitarse especialmente a las personas que realizan el aseo en lo referente al uso correcto del Equipo de Protección Personal, así como la forma de desecharlo. Y el manejo seguro de los productos químicos a utilizar.
- Supervisar de manera estricta de la calidad de los productos utilizados para la limpieza y desinfección, en especial, cuando el servicio sea proporcionado por un proveedor externo.
- Asegurar la provisión de los productos utilizados para la limpieza y desinfección de las zonas de trabajo.

## **6. Instalaciones para los Servicios de Alimentación.**

- Garantizar que todo el personal que labora en el sitio del trabajo en instalaciones para el proceso, manipulación y expendio de alimentos, utilice los Equipo de

Protección Personal requeridos cumpliendo con lo indicado en el Protocolo para Centros de Trabajo de la Industria de Restaurantes y Cafeterías.

- Garantizar que las instalaciones para el proceso, manipulación y expendio de alimentos cumplan con todas las medidas higiénicas sanitarias necesarias.
- Garantizar el cumplimiento de todas las exigencias que establecen las buenas prácticas de elaboración de alimentos y el acatamiento de cualquier otro nuevo protocolo de higiene, limpieza y tamizaje que establezca la empresa.
- Establecer un sistema de limpieza y desinfección con la calidad y frecuencia necesarias para garantizar que las instalaciones, objetos y superficies sean higienizadas y las sustancias utilizadas deben estar aprobadas.
- Establecer turnos para la ingesta de alimentos a manera de asegurar el distanciamiento físico recomendado y evitar la aglomeración de personas en un mismo espacio.
- En el tiempo de descanso y alimentación se deberá asegurar que los trabajadores no se agrupen, manteniendo la distancia de 1.5 a 2 metros, por lo que se deberán acondicionar las áreas que permitan dicho distanciamiento.

## **7. Instalaciones de atención en salud en la organización o centro de trabajo.**

- De existir clínica médica dentro de las instalaciones:
  - Esta deberá estar sujeta a las normativas y protocolos de la Secretaría de Salud para la atención de pacientes con sospecha o confirmación de COVID-19.
  - Se debe utilizar el equipo de protección personal adecuado para la atención de pacientes.
  - Se deberá contar con un protocolo interno en caso de pacientes con sospecha de COVID-19 para definir el aislamiento y la extracción de la Terminal Portuaria, en donde exista el mínimo contacto con el resto de los trabajadores y llevando las normativas de bioseguridad para el personal a cargo.
  - Desinfección de las instalaciones en salud posterior a la atención de pacientes sospechosos y con la frecuencia necesaria según el uso.

- Brindar información concerniente a la COVID-19 y sus medidas de seguridad utilizando los medios disponibles (afiches, información digital, etc.).
- Monitorear la evolución de los trabajadores en casa por los medios digitales para identificar las fechas de reingreso y brindar orientación en caso de síntomas de alarma.
- En caso de confirmación de caso COVID-19 en el centro de trabajo o en casa, se procederá según establezcan las autoridades en salud, coordinando pruebas rápidas a los contactos, limpieza y desinfección de áreas y vehículos, y cualquier otra medida que las autoridades en salud establezcan pertinentes.
- En caso de no contar con clínica dentro de la empresa
  - Se debe conformar un comité encargado de la vigilancia de la salud y el cumplimiento de las medidas de bioseguridad. Este debe tener una guía paso a paso de actuación para aislamiento y evacuación de casos sospechosos por infección por COVID-19, guiado por las normativas de la Secretaría de Salud y debe ser socializado a todos los trabajadores.
  - Debe existir un área de aislamiento para casos sospechosos y contactos de casos confirmados por infección por COVID-19, antes de proceder a la evacuación de estos.
  - Orientar a los trabajadores que de presentar algún síntoma o si ha estado en contacto con alguien que presenta los síntomas de COVID-19 o piensa que ha sido infectado, informe al comité para realizar una lista de contactos y darle seguimiento de su evolución, aconsejando siempre en la búsqueda de evaluación médica para un diagnóstico confiable y un tratamiento adecuado.
  - Apoyarse en las autoridades destinadas para brindar ayuda y orientación médica de manera local, municipal, etc., como 911.
  - En caso de confirmación de caso COVID-19 de un trabajador se procederá según establezcan las autoridades en salud, coordinando pruebas rápidas a los contactos, limpieza y desinfección de áreas y vehículos, y cualquier otra medida que las autoridades en salud establezcan pertinentes.



## **8. Equipo de Protección Personal (EPP).**

- Elaborar una matriz de Equipo de Protección Personal que establezca los requisitos de utilización del EPP según las actividades desarrolladas en el centro de trabajo y los riesgos de exposición a fuentes de COVID-19.
- Asignar EPP con la frecuencia adecuada según el periodo de vida útil del mismo.
- Garantizar que todo el personal que labora en la organización o centro de trabajo utilice los Equipo de Protección Personal requerido según su actividad laboral para prevenir la transmisión del virus.
- Descartar el Equipo de Protección Personal desechable, en los recipientes de residuos adecuados con tapa de apertura con pedal, e identificados como riesgo biológico.
- Realizar un correcto lavado o desinfección de las manos después de retirarse el Equipo de Protección Personal.
- Deberán colocarse el Equipo de Protección Personal antes de entrar al puesto de trabajo o realizar la actividad específica asignada.
- La mascarilla deberá ser proporcionada por el centro de trabajo sin costo alguno según lo establecido en el Reglamento General de Medidas Preventivas Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales.
- No se debe compartir ningún tipo de Equipo de Protección Personal.
- Supervisar el uso adecuado del Equipo de Protección Personal.

## **9. Funcionamiento del sistema de seguridad y salud.**

- Todos los trabajadores y los que laboran en áreas externas están obligados a cumplir con las medidas de bioseguridad que se han establecido (Desinfección de zapatos, manos y cualquier objeto que ingrese a las instalaciones).
- Portar su mascarilla en todo momento dentro y fuera de las instalaciones cuando se encuentre cerca de otras personas.
- Asegurarse de la adecuada higiene de manos y desinfección periódica de manos durante esté en su puesto de trabajo; debe de evitar cualquier contacto con sus compañeros como medida de protección, manteniendo la distancia de 1.5 a 2 metros.

- Cada vez que reciba documentos, de los contratistas u otras personas, debe de usar gel de manos o lavarse las manos, posterior al contacto.
- Evitar tocarse la cara con las manos no limpias.
- El personal de seguridad que esté verificando el ingreso de personal a las instalaciones debe de usar, mascarillas y pantalla facial y al terminar deberá dirigirse a lavado de manos.
- Ninguna de las medidas para la prevención de la COVID-19 deberán impedir el cumplimiento de las medidas de seguridad y protección portuaria.

#### **10. Manejo de Desechos Sólidos y Líquidos.**

- Se deberá contar con un procedimiento para el manejo de desechos sólidos y líquidos, el cual permitirá la correcta disposición de desechos tales como:
  - Manejo de desechos orgánicos (alimentos).
  - Manejo de desechos inorgánicos (recipientes plásticos, etc.).
  - Manejo de desechos de riesgo biológico (EPP desechable o equipo de uso en la clínica).
- Se debe destinar un solo basurero para desechar guantes, mascarilla y otros equipos que sean desechables, así como papeles con secreciones nasales y similares por área destinada a desechos, que sea accesible a los trabajadores y se debe supervisar su disposición temporal.
- El basurero debe contar con tapadera y apertura de pedal y ser preferentemente de metal.
- El personal de aseo encargado de sacar estos desechos debe utilizar guantes desechables, y se los quitará después de poner la siguiente bolsa en su lugar.
- La bolsa y el basurero deben ir identificados como desechos de riesgo biológico e idealmente en una bolsa roja.
- En el caso del manejo de los desechos líquidos, sólidos y orgánicos se manejará como se ha estado realizando normalmente

## **11. Medidas a considerar frente a Casos Sospechosos y Enfermos.**

- El trabajador que se encuentre sospechoso de COVID-19 durante la jornada de trabajo deberá portar su mascarilla y evitará hablar con otras personas.
- Se debe aislar a la persona en un área destinada para estos casos, la cual se desinfectará posterior a su salida.
- Remisión de la persona afectada al servicio de atención en salud informando al personal encargado de su transporte que debe tomar las debidas precauciones en el vehículo.
- En caso de que se utilice un vehículo de la empresa para transportar al sospechoso, el mismo debe ser desinfectado con sustancias aprobadas.
- Manejo de los datos y la información del caso sospechoso o probable, con la debida confidencialidad.
- El empleador o patrono debe estar pendiente de los diagnósticos brindados y del contacto de epidemiólogos de la región para las siguientes medidas a tomar con los trabajadores que ha sido contactos de la persona con sospecha de COVID-19, durante la jornada de trabajo y para la valoración de su retorno.
- Mediante la concientización de los trabajadores se debe prevenir la discriminación o estigmatización de casos sospechosos y sus familias e impartir charlas a los trabajadores para evitar la discriminación con el personal contagiado y a promover la solidaridad y empatía con los mismos.

#### **IV. Referencias bibliográficas**

Organización Mundial de la Salud. Coronavirus (COVID-19). Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.who.int/es>

Organización Internacional del Trabajo. COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ilo.org/global/lang--es/index.htm>

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Información sobre enfermedad de coronavirus 2019. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/index.html>

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. COVID-19. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA). Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.osha.gov/>

Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Espacio COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>

Junta de Andalucía. Procedimiento de limpieza y desinfección de superficies y espacios para la prevención del coronavirus en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible

en:

[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320\\_ProcedimientoLD\\_Coronavirus\\_AND.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320_ProcedimientoLD_Coronavirus_AND.pdf)

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guías de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19. México. 2020.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.

EU-OSHA. E-Facts 53: Risk Assessment for Biological Agents. EU. 2020.

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al COVID-19: Recomendaciones para el empleador. España. 2020.

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Clasificador nacional de actividades económicas (CIIU4HN-2018). Honduras. 2018. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ine.gob.hn/V3/2019/07/04/clasificador-actividad/>

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Encuesta Permanente de Hogares de Propósitos Múltiples. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ine.gob.hn/V3/ephpm/>

Comunidad de Madrid, Dirección General de Salud Pública. Pautas de desinfección y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19. Madrid, España. 2020

Secretaria de Salud Honduras. Lineamientos específicos en relación a las directrices para la preparación de la red de servicios del primer nivel de atención. Marzo 2020.

Organización Mundial de la Salud. Prevención y control de infecciones (PCI) causadas por el nuevo coronavirus (COVID-19). Módulo 3.

Méndez-Ríos JD. Medidas mínimas de bioseguridad en instalaciones de salud ante Pandemia SARS-CoV-2. Revista Médica de Panamá, 2020: Volumen 40(1):25-29.

Confederación Española de la pequeña y mediana empresa. Procedimientos de actuación para los servicios de riesgos laborales frente a la exposición al coronavirus (SARS-CoV-2). 2020.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Diez Medidas que Todos los Lugares de Trabajo Pueden Tomar para Prevenir la Exposición al Coronavirus OSHA. USA. 2020.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19 OSHA. USA. 2020.

Organización Panamericana de la Salud, OPS. COVID-19

Revisado: 13 de abril de 2020

Disponible en:

[https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1877:covid-19-informacion-actualizada-sobre-la-nueva-enfermedad-por-coronavirus&Itemid=229](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_content&view=article&id=1877:covid-19-informacion-actualizada-sobre-la-nueva-enfermedad-por-coronavirus&Itemid=229)

Organización Panamericana de la Salud, OPS. COVID-19. Revisado: 13 de abril de 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/index.php?lang=es>

## V. Anexos

### Anexo 1. Técnica para el lavado de las manos.



# Limpia tus manos

## CON AGUA Y JABÓN

 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos

- 

**0** Mójese las manos con agua.
- 

**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
- 

**2** Frótese las palmas de las manos entre sí.
- 

**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 

**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 

**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 

**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- 

**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- 

**8** Enjuáguese las manos con agua.
- 

**9** Séquese con una toalla desechable.
- 

**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.
- 

**11** Sus manos son seguras.

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud  **Conócelo. Prepárate. Actúa.**  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

## Anexo 2. Técnica para desinfección de las manos.

# Limpia tus manos

## CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

**⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos**

**1a**   
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

**1b** 

**2**   
Frótese las palmas de las manos entre sí.

**3**   
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

**4**   
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

**5**   
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

**6**   
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

**7**   
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

**8**   
Una vez secas, sus manos son seguras.

### Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

**OPS** Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud www.ops.org.pa

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.



Anexo 3. Momentos para lavado y desinfección de las manos.

# Limpia tus manos

## ¿Cuándo?

-  Antes de tocarte la cara
-  Después de toser o estornudar
-  Después de ir al baño
-  Antes y después de cambiar pañales
-  Antes de preparar y comer alimentos
-  Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo
-  Después de tirar la basura
-  Después de tocar las manijas de las puertas
-  Después de estar en lugares públicos concurridos

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud  **Conócelo. Prepárate. Actúa.**  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 4. Medidas de protección.

# COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

## CUBRA SU TOS

EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

Deseche el pañuelo usado en un basurero y lávese las manos con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.



Si está enfermo y hay mascarillas disponibles, úselas para proteger a los demás.



Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el pliegue interno del codo, no en las manos.

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

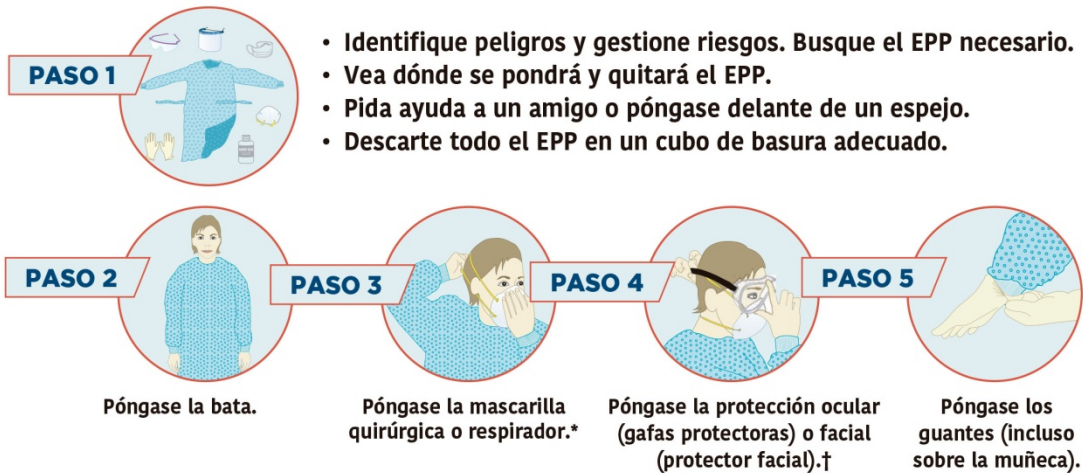
Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

## Anexo 5. Técnicas para ponerse y quitarse los EPP.

# COVID-19

## Enfermedad por coronavirus 2019

### CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)



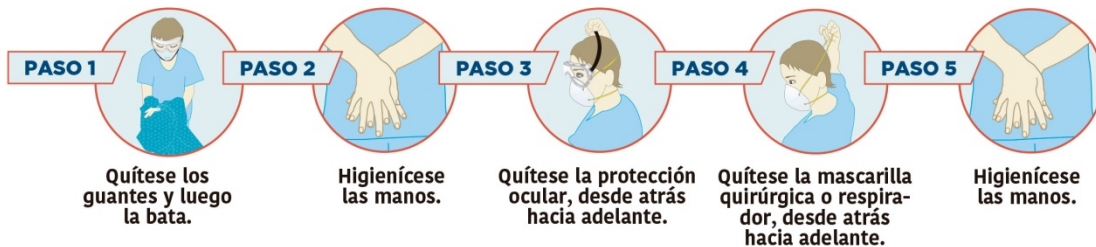
\*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención.

En el procedimiento generador de aerosoles (PGA), use un respirador (N95 o similar).

†Por ejemplo, visor, careta o gafas protectoras (considere la posibilidad de usar gafas antiempañante o un líquido antiempañante).

### CÓMO QUITARSE EL EPP

- Evite la contaminación para usted mismo, los demás y el entorno.
- Quítese primero los elementos más contaminados.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 6. Eficiencia de las mascarillas nasobucales.



Fuente: VARSOY Healthcare.



**Anexo 7.** Técnica para la toma de temperatura corporal con termómetro digital clínico infrarrojo o laser (sin contacto).

**Descripción:**

- El lugar de la toma será en la frente de la persona.
- Cada tipo de termómetro digital especifica el botón a pulsar, (si lo trae o es de sensibilidad por objeto puesto enfrente).
- La distancia recomendada de la frente al sensor (varia de 2 cm hasta 15cm), y el tiempo de espera para dar la lectura correcta de la temperatura, va desde instantánea hasta 4 segundos.

Fuente: PCE. Termómetro infrarrojo para fiebre. Disponible en:<https://www.pce-iberica.es/medidor-detalles-tecnicos/instrumento-de-temperatura/termometro-infrarrojo-pce-fit10.htm>

**Anexo 8.** Técnica de limpieza de doble cubo.

**Descripción:**

- El equipo de limpieza consta de un pequeño carro con dos cubos, uno azul para agua limpia más solución desinfectante y uno rojo donde ira el agua sucia y una prensa sobre el cubo rojo.
- En el cubo azul se coloca el agua limpia y el producto de limpieza, llenándolo  $\frac{3}{4}$  partes, en el segundo cubo, de color rojo, que vamos a utilizar para el agua sucia se llena  $\frac{1}{4}$  parte de agua limpia y se coloca el escurridor en él.
- Se sumerge el trapeador en el cubo donde se encuentra la mezcla del agua y del producto de limpieza específico.
- Se escurre y se friega un trozo de suelo con movimientos en forma de zigzag.
- Se escurre el trapeador en una prensa sobre en el cubo rojo,
- Se vuelve a sumergir en el cubo que tiene el producto y se van repitiendo todos los pasos hasta que se friega todo el suelo.

Fuente: ALFHAM. Limpieza mediante barrido húmedo con doble cubo. Disponible en:  
<https://alfham.es/servicios-de-limpieza-barcelona/limpieza-mediante-barrido-humedo-con-doble-cubo/>